

9 datos sobre la adicción que la gente suele entender mal

Hay muchos malentendidos y estigmas sobre los trastornos por consumo de sustancias, los tratamientos y la recuperación. Pero nunca debe permitir que los juicios de la sociedad se interpongan en su esfuerzo para que su hija o hijo reciba la ayuda que necesita y merece. Aquí le presentamos nueve datos que pueden ayudarlo a estar mejor preparado para apoyar a su hija o hijo.

1 El uso de sustancias altera el cerebro, lo que puede hacer que el consumo de sustancias sea compulsivo.

Un adolescente puede empezar a consumir sustancias de forma ocasional o cuando un médico le receta un medicamento. El uso continuo, con el tiempo, reconfigura el cerebro para que la persona busque esas sustancias de forma compulsiva, a pesar de las consecuencias negativas. Por ejemplo, con los opioides, a la persona le puede gustar inicialmente la euforia, pero después necesita esa sustancia simplemente para sentirse "normal" y no padecer los efectos de la abstinencia.

2 Esperar que su hijo deje de consumir sustancias de la noche a la mañana no es realista

Cambiar la conducta frente al uso de sustancias es un proceso. Al principio, es posible que su hija o hijo no piense que tiene un problema; luego, es posible que se dé cuenta de que tiene un problema, pero que no se sienta seguro de afrontarlo. Mas tarde, su hija o hijo necesitará saber cuáles son los pasos que debe tomar hacia una dirección más sana para lidiar con el problema, lo que incluye buscar ayuda profesional, cambiar de amigos, aprender técnicas para rechazar sustancias y más.

3 Las recaídas son frecuentes y representan una oportunidad para aprender

Las recaídas no significan que el tratamiento no haya funcionado. Como ocurre con todas las enfermedades crónicas, muchas personas sufren una o varias recaídas antes de lograr una recuperación duradera. Las recaídas suceden tanto cuando la persona se encuentra bien como cuando se encuentra en crisis, y pueden servir como una oportunidad para aprender a identificar qué fue lo que las provocó y encontrar formas de lidiar con estas en el futuro.

4 Intervenir pronto es más eficaz que esperar a que “toquen fondo”

Dado que el cambio de conducta es un proceso, en lugar de dejar que su hija o hijo toquen su punto más bajo, es importante ayudarlo de inmediato. Y es más fácil ayudarlo cuando asiste a la escuela o el trabajo, cuenta con personas que le apoyan, le interesan los deportes o tiene aficiones. En otras palabras, es importante tratar de intervenir cuando su vida diaria tiene una estructura, propósitos y una red social, que es la base que se necesita para tener un buen resultado.

5 Su hijo puede tener dudas sobre el tratamiento y aun así este puede ser eficaz

Aunque algunas personas agradecen la oportunidad de recibir tratamiento, la mayoría tendrá dudas sobre dejar de consumir sustancias. Estudios demuestran que las personas que acuden a los programas de tratamiento para dejar de usar sustancias tras la afectuosa presión de un ser querido tienen mejores resultados que otras personas. Independientemente de la razón inicial por la que hayan decidido asistir al tratamiento.

6 Para encontrar un enfoque eficaz de tratamiento es posible que deba averiguar sobre diferentes médicos o programas antes de encontrar uno adecuado.

Los mejores programas ofrecen una evaluación y un estudio a profundidad sobre su hija o hijo realizado por un profesional calificado con experiencia en adicción y salud mental. Estos profesionales van a diseñar un plan de tratamiento individual y combinarán métodos adaptados a las

necesidades específicas de su hija o hijo. No se desanime si el primer programa sobre el que usted investiga no le parece el más adecuado, y siga averiguando sobre otras opciones.

7 El tratamiento con medicamentos, acompañado con terapias, es la opción preferida para tratar el consumo de heroína y otros opioides

Tomar un medicamento para una adicción a los opioides es como tomar un medicamento para cualquier otra enfermedad crónica, como la diabetes o el asma. Numerosos estudios han demostrado que los medicamentos pueden reducir las ganas de consumir, las recaídas y las sobredosis cuando se toman siguiendo las instrucciones.

8 Muchas personas que lidian con el consumo de sustancias requieren tratamientos de largo plazo y/o tratamientos frecuentes.

Debido a que un problema con el consumo de sustancias puede incluir recaídas, es posible que un solo tratamiento no sea suficiente para mantener a su hija o hijo alejado de las sustancias. Cada tratamiento les permite mantener la abstinencia por un tiempo, durante el cual aprenden nuevas técnicas para lidiar con su problema. Pero este proceso puede llevar tiempo. Conozca cuáles son las opciones de tratamiento disponibles para que pueda tomar la mejor decisión para su hija o hijo en su camino hacia la recuperación.

9 La conducta positiva y las técnicas de comunicación son más eficaces que el castigo

La adicción es una enfermedad del cerebro y, como en cualquier otra enfermedad crónica, se necesita el apoyo de la familia. Avergonzar a las personas, alejarse de ellas o castigarlas, con frecuencia, es contraproducente. Se corre el riesgo de que entren en una peligrosa espiral de consumo de sustancias y aislamiento. Lo que sí funciona es reforzar los comportamientos positivos, encontrar actividades sanas que compitan con el consumo de sustancias y dejar que su hija o hijo enfrente las consecuencias naturales de su consumo. Junto con la empatía y la compasión, este enfoque (CRAFT, por sus siglas en inglés) es una forma científicamente probada de ayudar a los padres a cambiar el consumo de sustancias de los hijos.